

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA UNTUK  
MENGURANGI INSOMNIA PADA LANJUT USIA**



**SKRIPSI**

Diajukan guna melengkapi tugas-tugas dan memenuhi  
syarat-syarat untuk menyelesaikan program  
Pendidikan S1 Fisioterapi

Disusun oleh :

**ANGGA WAHYU PERDANA**

**J120141079**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

**PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA  
LANJUT USIA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam Ujian Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.



#### HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Pengaruh Pemberian Senam Yoga Untuk Mengurangi Insomnia pada Lanjut Usia**, telah dipertahankan di depan Dosen Penguji Skripsi Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan diterima untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan program pendidikan S1 Fisioterapi.

Hari : Sabtu

Tanggal : 16 Januari 2016

Tim Penguji SKRIPSI

Nama terang

Tanda Tangan

Penguji I : Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc

(

)

Penguji II : Wahyuni, S.Fis., M.Kes

(

)

Penguji III : Umi Budi R, S.Fis., M.Kes

(

)

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

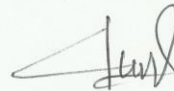


( Dr. Suwaji, M.Kes )

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu tempat Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Klaten, 21 Januari 2016



Angga Wahyu Perdana

## MOTTO

- *Ilmu lebih baik dari harta, karna ilmu menjagamu tetapi harta di jaga kamu.harta berkurang bila di nafkahkan tetapi ilmu selalu bertambah bila di berikan kepada orang lain,dan apa yang kamu peroleh dari harta akan hilang bersamanya harta (al iman ali bin abu thalib, di petik dari najhul balaqhah)*
- *Seperti ada hal sedih ataupun hal yang memberatkan, tak apa asal yang bahagia lebih banyak (Yuuhi Wo Miteirukaa)*
- *Janganlah engkau memberikan kepercayaan kepada orang 100% karena di 1% nya adalah untuk Allah SWT (Penulis)*
- *Jadilah orang yang kreatif (Totok)*
- *Jika ingin membagi humor yang dirasakan, kamu harus mengingat dalam bentuk pengalaman (Greg Dean)*

## **PERSEMBAHAN**

- Syukur Alhamdulillah selalu terucap atas segala limpahan nikmat dan segala hidayah serta karunia yang telah diberikan ALLAH SWT yang Maha segalanya sehingga bisa menyelesaikan setiap huruf dan goresan yang tertuang di kertas ini dengan baik.
- Ayah dan Ibu kebangganku terimakasih atas semua cinta dan kasih sayang serta dukungannya selama ini. Yang tak pernah berhenti untuk selalu mengarahkan dan membimbing dalam perjalanan hidupku tanpa mengenal lelah. Segala Pengorbananmu tak pernah bisa ternilai dan takkan pernah terbalaskan oleh apapun.
- Alvian Dwi Jayanta dan Andre Daiva Nugraha, adik-adikku tersayang. Terima kasih atas semangat yang kalian berikan. Aku bangga mempunyai saudara seperti kalian.
- Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, M.Fis selaku pembimbing I dan Bapak Sugiono, S.Fis, MH.Kes selaku pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya, mengarahkan dan membimbing dalam penyusunan Skripsi ini sehingga bisa terselesaikan dengan baik.
- Buat kamu yang selalu memberi semangat dan doanya dalam menyelesaikan SKRIPSI ini, terima kasih buat semuanya Dina Mulyanah
- Wahid dan Arjun yang selalu menemani konsultasi setiap hari di kala siang yang panas dan hujan deras, kalian sahabat luar biasa yang kutemui.

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahNya, atas petunjuk dan kemudahan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Senam Yoga Untuk Mengurangi Insomnia pada Lanjut Usia”. Skripsi ini disusun sebagai tugas akhir dan melengkapi persyaratan untuk menyelesaikan Program Pendidikan Strata 1 Jurusan Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini, tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini, yakni:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis,M.Sc selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan pembimbing 1 dalam penyusunan Skripsi yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan serta arahan kepada peneliti

4. Bapak Sugiono, S.Fis, MH.Kes selaku pembimbing 2 dalam penyusunan Skripsi.
5. Ibu Wahyuni, S.Fis., M.Kes sebagai penguji 2.
6. Ibu Umi Budi Rahayu, S.Fis, M.Kes sebagai penguji 3.
7. Segenap dosen Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendidik penulis selama masa pendidikan.
8. Dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini. Oleh karena itu penulis mohon maaf sebesar-besarnya dan berharap adanya kritik serta saran yang bersifat membangun agar Skripsi ini menjadi sempurna.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Surakarta, 21 Januari 2016

Penulis



Angga Wahyu Perdana



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat .....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kerangka Teori.....	6
1. Insomnia .....	6
a. Pengertian Insomnia .....	6
b. Jenis Insomnia.....	6
c. Penyebab Insomnia .....	7
d. Insomnia pada lansia .....	7
2. Etiologi .....	8
3. Patofisiologi.....	10
4. Pemeriksaan Insomnia .....	11
5. Senam Yoga .....	12

B. Kerangka Pikir .....	15
C. Kerangka Konsep .....	16
D. Hipotesa .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	18
C. Populasi dan Sample .....	18
D. Variable .....	19
E. Defenisi Konseptual .....	19
F. Defenisi Operasional .....	20
G. Jalannya Penelitian .....	20
H. Teknik dan Analisa Data .....	23
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. HASIL .....	24
1. Gambaran Umum .....	24
2. Hasil Pemeriksaan Insomnia .....	25
3. Hasil Analisa Data .....	27
B. PEMBAHASAN .....	29
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. KESIMPULAN.....	35
B. SARAN .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Survey epidemiologi .....	7
Gambar 2.2 Kerangka Pikir.....	13
Gambar 2.3 Kerangka Konsep .....	14

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Subyek Berdasarkan Umur .....	25
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan ISI sesudah dan sebelum kelompok I.....	25
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan ISI sebelum dan sesudah kelompok II .....	26
Tabel 4.4 Hasil uji normalitas data .....	27
Tabel 4.5 Uji Statistik .....	28
Tabel 4.6 Uji Pengaruh .....	29

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Kuesioner Insomnia Severity Index (ISI)
- Lampiran 2. Hasil nilai Insomnia Severity Index (ISI)
- Lampiran 3. Fotokopi Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Hasil SPSS
- Lampiran 5. Dokumentasi
- Lampiran 6. Fotokopi Lembar Konsultasi
- Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup

## **ABSTRAK**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
Skripsi, 21 Januari 2016  
35 Halaman**

**ANGGA WAHYU PERDANA  
“PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI  
INSOMNIA PADA LANJUT USIA”**

**(Dibimbing Oleh: Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc dan Sugiono, S.Fis, MH.Kes)**

Insomnia merupakan gangguan tidur yang terjadi pada jutaan orang di seluruh dunia. Individu dengan insomnia merasa sulit untuk tidur atau tetap tidur. Insomnia umumnya dipisahkan menjadi tiga jenis, yaitu: a) *Insomnia Transient* - terjadi ketika gejala berlangsung dari beberapa hari sampai beberapa minggu, b) Insomnia akut - juga disebut jangka pendek insomnia. Gejala menetap selama beberapa minggu, c) Insomnia kronis - jenis ini berlangsung selama setidaknya bulan, dan bahkan bertahun-tahun. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan senam yoga untuk mengurangi insomnia pada lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam yoga terhadap insomnia pada lanjut usia. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental semu, dengan pendekatan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Jumlah sampel pada penelitian ini 30 sampel, dimana dibagi dalam 2 kelompok. Kelompok 1 atau kelompok intervensi berjumlah 15 orang dan kelompok 2 atau kelompok kontrol. Cara pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* yaitu sampel yang di ambil secara sengaja yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Data yang diperoleh distribusi normal, uji stastitik menggunakan uji paired t test. Hasil yang diperoleh dalam kelompok I  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dan kelompok II,  $p = 0,075$  ( $p > 0,05$ ). Dengan hasil ini dapat disimpulkan ada pengaruh latihan yoga untuk masalah insomnia. Semoga penelitian ini dapat terus berlanjut dan dapat bermanfaat bagi para peneliti, tenaga medis atau masyarakat umum.

Kata Kunci : Insomnia, Senam Yoga

## **ABSTRAK**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
Skripsi, 21 Januari 2016  
35 Halaman**

**ANGGA WAHYU PERDANA  
“PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI  
INSOMNIA PADA LANJUT USIA”**

**(Dibimbing Oleh: Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc dan Sugiono, S.Fis, MH.Kes)**

Insomnia is a sleep disorder that occurs in millions of people worldwide. Individuals with insomnia find it difficult to sleep or staying asleep. Insomnia is generally separated into three types, namely: a) Transient Insomnia - occurs when symptoms last from several days to several weeks, b) acute insomnia - also called short term insomnia. Symptoms persist for several weeks, c) Chronic insomnia - this type lasts for at least months, and even years. In this study, researchers used yoga exercises to reduce insomnia in further. This study aimed to determine the effect of yoga exercises against insomnia in the elderly. This study menggunakan quasi quasi-experimental methods, approaches pretest-posttest control group design. The number of samples in this study 30 samples, which were divided into 2 groups. The first group or the intervention group of 15 people and the second group or the control group. How to sampling using purposive sampling method that samples taken deliberately in accordance with insklusi and exclusion criteria.

Data obtained normal distribution, stastitik test using test paired t test. Results obtained in group I  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) and group II,  $p = 0.075$  ( $p > 0.05$ ). With these results we can conclude there is the effect of yoga exercises to the problems of insomnia. Hopefully this research can continue and can be useful for researchers, medical personnel or the general public.

**Keywords:** Insomnia, Gymnastics Yoga